

SOSIALISASI ATURAN BEROLAHRAGA YANG BENAR SESUAI DENGAN RUMUS “TKPE”

(Upaya Meningkatkan SDM Guru Olahraga SMA dan SMP di Lingkungan MGMP Kota Tasikmalaya)

Haikal Millah¹⁾, Iwan Sudjarwo²⁾, Nuriska Subekti³⁾

^{1,2,3} Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya
 e-mail: haikalmillah@unsil.ac.id¹⁾, iwansudjarwo@unsil.ac.id²⁾, nuriskasubekti@unsil.ac.id³⁾

Abstrak

Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan SDM Guru PJOK SMA dan SMP di lingkungan MGMP PJOK Kota Tasikmalaya dalam tata cara aturan yang benar sesuai aturan berolahraga dengan rumus TKPE. Peserta pengabdian ini adalah guru pjok SMA dan SMP yang tergabung dalam MGMP PJOK Kota Tasikmalaya berjumlah 130 orang. Guru PJOK SMP sebanyak 80 orang dan 30 orang guru PJOK SMA. Setelah diberikan sosialisasi aturan berolahraga yang benar sesuai dengan rumus TKPE, guru dapat menentukan tujuan berolahraga, mengetahui kondisi, menyusun program dan melakukan evaluasi terhadap program yang disusun untuk mencapai tujuan yang sudah dicapai.

Kata Kunci : aturan berolahraga, rumus tkpe.

Abstract

The purpose of this service is to improve the high school and junior high school teacher's teaching staff in the PJOK MGMP in Tasikmalaya City in the proper rules according to the rules of exercise with the TKPE formula. Participants in this service are high school and junior high school corner teachers who are members of the PJOK MGMP in Tasikmalaya City totaling 130 people. PJOK Junior High School teachers are 80 people and 30 high school PJOK teachers. After being given the right sporting socialization rules in accordance with the TKPE formula, the teacher can determine the goals of exercise, know the conditions, develop programs and evaluate the programs that are prepared to achieve the goals already achieved.

Keywords: rules of exercise, tkpe formula.

I. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan atau olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Giriwijoyo (2010:41) menjelaskan, “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga”. Olahraga dipandang sebagai perilaku gerak manusia yang bersifat universal. Perilaku gerak yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun juga aspek psikhis (Husdarta, 2010:2).

WHO menggunakan istilah physical activity, yaitu segala bentuk aktivitas gerak yang dilakukan setiap hari, termasuk bekerja, rekreasi, latihan, dan aktivitas olahraga (Thoho Cholik, 2007:14). Sedangkan Giriwijoyo (2007:16) memberikan definisi mengenai olahraga yaitu, “serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk

memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)”. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU RI no.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut di atas mengenai olahraga, maka pada dasarnya olahraga adalah aktivitas yang teratur dan terencana untuk tujuan prestasi, pendidikan ataupun kesehatan.

Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga adalah kegiatan kompetitif yang melibatkan pengerahan tenaga fisik yang ketat atau penggunaan keterampilan fisik yang relatif

kompleks oleh para peserta dimotivasi oleh kesenangan pribadi dan manfaat eksternal.

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, olahraga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam seperti yang dikemukakan oleh Badriah (2009:25) yaitu: Olahraga kesehatan (olahraga untuk mencapai derajat sehat), olahraga pendidikan (olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan), olahraga prestasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai prestasi pada cabang olahraga tertentu), dan olahraga rekreasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai tujuan memperoleh kepuasan batiniah para pelakunya).

Olahraga sudah banyak yang mengetahui sangat bermanfaat untuk kesehatan jasmani, rohani dan sosial. Meningkatnya sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan berat badan, menurunkan kolesterol jahat dan menaikkan kolesterol baik adalah sebagian contoh manfaat olahraga terhadap kesehatan jasmani. Perasaan riang, pengendalian stress yang baik, ramah, memiliki teman yang banyak dan baik dalam berinteraksi dengan orang lain adalah sebagian manfaat yang dapat diperoleh dari olahraga. Giriwijoyo (2007:15) menjelaskan, "dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruh olahraga bagi pemeliharaan dan pengembangan kesehatan jasmani, rohani dan sosial para pelakunya tidak pernah diragukan".

Olahraga sebenarnya seperti pisau bermata dua yang artinya bisa berdampak positif dan sebaliknya bisa juga berdampak negatif pada tubuh seperti yang dikemukakan Badriah (2009:24-25), "Olahraga akan memberikan dampak yang positif pada sistem tubuh, bila pelakunya mengetahui secara baik dan benar, apa dan bagaimana penetapan dosis dan tata cara pelaksanaan olahraga, dan sebaliknya akan berdampak negatif, bila pelakunya tidak memahami prinsip-prinsip dasar olahraga, dosis yang adequate, yang sesuai dengan umur, jenis kelamin, dan tujuan".

Aturan atau panduan berolahraga saat ini cukup banyak dengan berbagai tujuan yang ingin dicapai seperti rumus FITT, HIIT Workout, 6000 langkah, berbagai program latihan kebugaran dan sebagainya. Akan tetapi semua nya belum terintegrasi dalam satu kesatuan panduan yang utuh sehingga di lapangan masih banyak yang belum memahami penerapan aturan atau panduan berolahraga yang ada sehingga dikhawatirkan antara tujuan yang ingin di capai berbeda dengan aktivitas yang dilakukannya. Oleh karena itu, kami pandang perlu adanya panduan

berolahraga yang lebih sistematis dan mudah dipahami oleh siapapun yang mau berolahraga.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka kami ingin mensosialisasikan salah satu panduan berolahraga yang merupakan kolaborasi dari berbagai aturan yang sudah ada dan kami kemas dalam rumus TKPE (T = Tujuan, K = Kondisi, P = Program, E = Evaluasi). Tujuan merupakan dasar seseorang sebelum melakukan olahraga, karena penetapan tujuan akan berpengaruh terhadap program latihan yang harus dijalankan. Kondisi terdiri dari faktor usia, kondisi kesehatan, kemampuan motorik, harus menjadi dasar yang kuat dalam membuat program latihan. Setelah tujuan ditetapkan dan kondisi diketahui, baru membuat program yang sesuai dengan tujuan dan kondisi yang dimiliki agar olahraga yang dilakukan berpengaruh positif. Langkah terakhir untuk mengetahui kemajuan dari program latihan yang dilaksanakan berhasil atau tidak harus dilakukan evaluasi. Aktivitas fisik dan atau olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Giriwijoyo (2010:41) menjelaskan, "olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga". Olahraga dipandang sebagai perilaku gerak manusia yang bersifat universal. Perilaku gerak yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun juga aspek psikhis (Husdarta, 2010:2).

WHO menggunakan istilah *physical activity*, yaitu segala bentuk aktivitas gerak yang dilakukan setiap hari, termasuk bekerja, rekreasi, latihan, dan aktivitas olahraga (Thoho Cholik, 2007:14). Sedangkan Giriwijoyo (2007:16) memberikan definisi mengenai olahraga yaitu, "serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)". Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU RI no.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut di atas mengenai olahraga, maka pada dasarnya olahraga adalah aktivitas yang teratur dan terencana untuk tujuan prestasi, pendidikan ataupun kesehatan.

Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak

dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga adalah kegiatan kompetitif yang melibatkan pengerahan tenaga fisik yang ketat atau penggunaan keterampilan fisik yang relatif kompleks oleh para peserta dimotivasi oleh kesenangan pribadi dan manfaat eksternal.

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, olahraga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam seperti yang dikemukakan oleh Badriah (2009:25) yaitu: Olahraga kesehatan (olahraga untuk mencapai derajat sehat), olahraga pendidikan (olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan), olahraga prestasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai prestasi pada cabang olahraga tertentu), dan olahraga rekreasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai tujuan memperoleh kepuasan batiniah para pelakunya).

Olahraga sudah banyak yang mengetahui sangat bermanfaat untuk kesehatan jasmani, rohani dan sosial. Meningkatnya sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan berat badan, menurunkan kolesterol jahat dan menaikkan kolesterol baik adalah sebagian contoh manfaat olahraga terhadap kesehatan jasmani. Perasaan riang, pengendalian stress yang baik, ramah, memiliki teman yang banyak dan baik dalam berinteraksi dengan orang lain adalah sebagian manfaat yang dapat diperoleh dari olahraga. Giriwijoyo (2007:15) menjelaskan, "dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruh olahraga bagi pemeliharaan dan pengembangan kesehatan jasmani, rohani dan sosial para pelakunya tidak pernah diragukan".

Olahraga sebenarnya seperti pisau bermata dua yang artinya bisa berdampak positif dan sebaliknya bisa juga berdampak negatif pada tubuh seperti yang dikemukakan Badriah (2009:24-25), "Olahraga akan memberikan dampak yang positif pada sistem tubuh, bila pelakunya mengetahui secara baik dan benar, apa dan bagaimana penetapan dosis dan tata cara pelaksanaan olahraga, dan sebaliknya akan berdampak negatif, bila pelakunya tidak memahami prinsip-prinsip dasar olahraga, dosis yang adequate, yang sesuai dengan umur, jenis kelamin, dan tujuan".

Aturan atau panduan berolahraga saat ini cukup banyak dengan berbagai tujuan yang ingin dicapai seperti rumus FITT, HIIT Workout, 6000 langkah, berbagai program latihan kebugaran dan sebagainya.

Akan tetapi semua nya belum terintegrasi dalam satu kesatuan panduan yang utuh sehingga di lapangan masih banyak yang belum memahami penerapan aturan atau panduan berolahraga yang ada sehingga dikhawatirkan antara tujuan yang ingin di capai berbeda dengan aktivitas yang dilakukannya. Oleh karena itu, kami pandang perlu adanya panduan berolahraga yang lebih sistematis dan mudah dipahami oleh siapapun yang mau berolahraga.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka kami mensosialisasikan salah satu panduan berolahraga yang merupakan kolaborasi dari berbagai aturan yang sudah ada dan kami kemas dalam rumus TKPE (T = Tujuan, K = Kondisi, P = Program, E = Evaluasi). Tujuan merupakan dasar seseorang sebelum melakukan olahraga, karena penetapan tujuan akan berpengaruh terhadap program latihan yang harus dijalankan. Kondisi terdiri dari faktor usia, kondisi kesehatan, kemampuan motorik, harus menjadi dasar yang kuat dalam membuat program latihan. Setelah tujuan ditetapkan dan kondisi diketahui, baru membuat program yang sesuai dengan tujuan dan kondisi yang dimiliki agar olahraga yang dilakukan berpengaruh positif. Langkah terakhir untuk mengetahui kemajuan dari program latihan yang dilaksanakan berhasil atau tidak harus dilakukan evaluasi.

II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

Pada mitra yaitu guru PJOK SMP dan SMA dalam ruang lingkup MGMP Kota Tasikmalaya, masih terdapat beberapa masalah yang menjadi kendala. Masalah tersebut adalah

- a) Masih kurang memahami guru olahraga mengenai aturan olahraga yang benar sesuai dengan kaidah keilmuan olahraga
- b) Terdapat kesulitan memahami konsep pengaturan olahraga yang benar.
- c) Adanya beberapa pemahaman yang kurang tepat mengenai cara berolahraga yang benar.
- d) Adanya kesulitan dalam menentukan program pengaturan olahraga yang benar-benar sesuai kajian olahraga secara menyeluruh.
- e) Belum adanya aturan berolahraga yang disederhanakan.

Setelah mengetahui permasalahan mitra, maka ada beberapa solusi yang ditawarkan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi dalam bentuk sosialisasi. Solusi yang ditawarkan adalah melakukan Sosialisasi Aturan Berolahraga yang Benar Sesuai dengan Rumus "TKPE" untuk

memberikan pemahaman dan penerapan konsep berolahraga yang benar sesuai kaidah keilmuan olahraga. Sosialisasi tersebut meliputi beberapa kajian dari berbagai macam sumber keilmuan olahraga yang terangkum dalam rumus olahraga TKPE.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan sosialisasi yang sudah dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan dengan pembahasan pada masing-masing MGMP PJOK SMP dan SMA. Lengkapnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Kegiatan Sosialisasi Aturan Berolahraga yang Benar dengan Rumus TKPE

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Pelaksanaan sosialisasi di MGMP PJOK SMP Kota Tasikmalaya	3 Agustus 2018
2.	Pelaksanaan sosialisasi di MGMP PJOK SMA Kota Tasikmalaya	24 Agustus 2018

Foto Kegiatan



B. Pembahasan

Dengan sudah dilaksanakannya 2 sosialisasi aturan olahraga yang benar sesuai dengan rumus TKPE pada guru PJOK dalam ruang lingkup MGMP PJOK SMP dan SMA. Maka para guru PJOK sudah bisa menyusun dan menerapkan aturan berolahraga yang benar sesuai dengan rumus TKPE. Mulai dari penentuan tujuan, kondisi, program dan evaluasi.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Rangkaian kegiatan IbBM berupa, “Sosialisasi Aturan Berolahraga yang Benar Sesuai dengan Rumus “TKPE” Sebagai Upaya Meningkatkan SDM Guru Olahraga SMA di Lingkungan MGMP Kota Tasikmalaya” berjalan dengan lancar dan disambut baik oleh para guru PJOK SMP dan SMA. Terbukti dengan banyaknya masukan berupa pertanyaan maupun pendapat yang muncul ketika melakukan sosialisasi.

Diharapkan kegiatan IbBM berupa, “Sosialisasi Aturan Berolahraga yang Benar Sesuai dengan Rumus “TKPE” Sebagai Upaya Meningkatkan SDM Guru Olahraga SMA di Lingkungan MGMP Kota Tasikmalaya”, tidak hanya dilakukan hanya sekali saja, melainkan harus dilakukan secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriah, Dewi Laelatul (2009). *Fisiologi Olahraga edisi II*. Pustaka Ramadhan. Bandung
- Giriwijoyo, H.Y.S, Santosa (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga untuk Kesehatan dan untuk Prestasi Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Giriwijoyo, H.Y.S, Santosa (2010). *Ilmu Faal Olahraga; fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk Kesehatan dan untuk Prestasi*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Husdarta (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta. Bandung
- Toho Cholik (2007). *Sport Development Index: alternative baru mengukur kemajuan pembangunan bidang keolahragaan (konsep, metodologi dan aplikasi)* Indeks. Jakarta
- Undang – undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.